

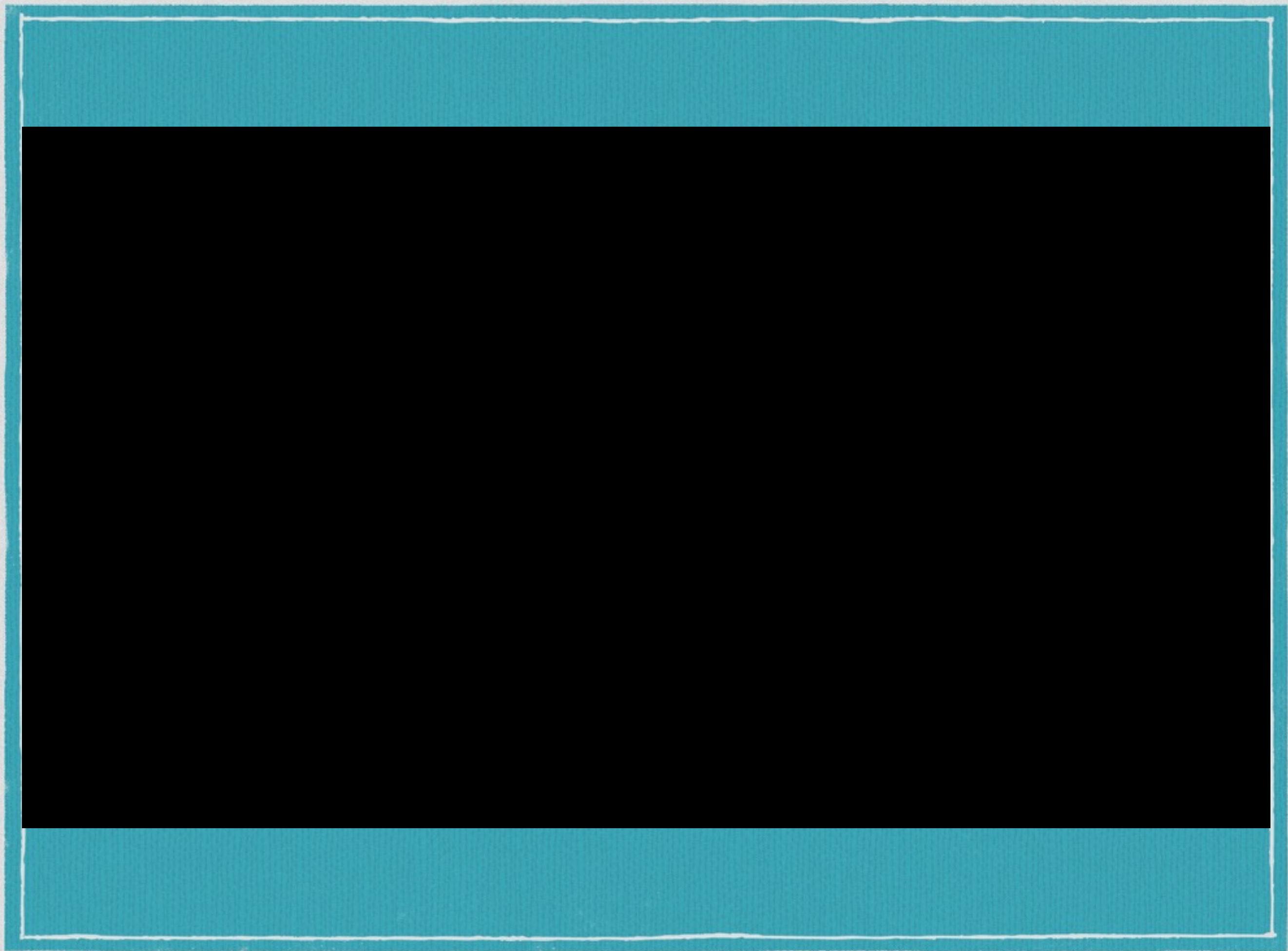
IMPULSY TRENÉRŮ MLÁDEŽE

MILAN HORÁK



ZÁSADY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

BABY BASKET



KLÍČ K ÚSPĚCHU

- Výkon / výsledek**
- Zapálení - emoce**
- Promyšlenost - zásady**

Zajeté koleje



- Potřeba jistoty**
- Nedůvěra ke změně**
- Jasná struktura tréninku
(např. závěrečná aktivita)**

Pestrost



- Vyhnout se nudě
- Využití pomůcek
- Časté obměny
- Časté obměny
(např. obměny běžecké
abecedy)

Úspěch pro každého



- Motivace úspěchem
- Pochvala
- Soutěže bez poražených
(např. týmová spolupráce -
gymnastická obratnost)

Zdraví



- Prevence zranění**
- Příprava na specializaci**
- Zkrácené, oslabené svaly**
- Dýchání!!!**
(např. jednoduché cviky DNS)
- Návyky - zdravotní prevence**
(např. “válcování”)

Všestrannost



- Základ specializace
- Zlepšení učivosti
- Prevence zranění
(např. cviky ve dvojicích)

Kázeň a správné návyky



- Trenér příkladem**
- Produktivita tréninkového času**
- Trpělivost a důslednost**
- Zodpovědnost a respekt**
- Schopnost splnit pokyn (např. rytmické tleskání)**

Aktivní zapojení



- Vyhnout se frontám
- Promýšlet organizaci
- Hry bez vypadávání (např. honičky)

Chyby jsou běžné



- Podporovat silné stránky
- Trpělivost
- Efektivnost tréninku
(např. samořízená hra)

Herní princip



- Děti se učí hrou
- “Hra nenudí”
- Přirozená motivace
(např. úkoly při nácviku
driblinku)

Rodiče



- Talent rodiče je stejně důležitý jako talent dítěte
- Rodiče mohou velmi pomoci
- I rodiče lze opatrně vychovávat


Administrativa

+

Soupiska Rozpis utkání Statistika Rozpočet

SOKOL PRAŽSKÝ

Soupiska



A B C D E F

Ročník 2002

	Jméno	Příjmení	Telefon	E-mail	Rodič(e)	Poznámky
1						
2	Jáchym	Choc	123 456 789	no_reply@example.com	Justina	
3	Marek	Lavička	123 456 789	no_reply@example.com	Jiří a Marta	
4	Martin	Škoda	123 456 789			
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

- Plánování
- Vyhodnocování
- Reklama
- Atd.

SOKOL PRAŽSKÝ

NÁBOR DO BASKETBALOVÉHO KLUBU

Zamiř výš, hraj basketbal!

My jsme výš, jsme:
Sokol Pražský

Nábor chlapců:
ročník 2005 - 2007

Třéninky:
Sokol Pražský,
Žitná 42, Praha 2

Kontakt:
Mgr. Milan Horák
milan.horak@sportovnitrenink.cz
724675470
spbasket.cz

škola
zdraví
všestrannost

ZAMIŘ VÝŠ, HRAJ BASKETBAL ("My jsme výš, jsme Sokol Pražský")

Trénujeme v samotném centru Prahy,
v krásných prostorech původního Sokola.
Tělocvičny prošly rekonstrukcí a modernizací.
Hlavní basketbalová hala se nachází
vysoko ve 3. patře
a symbolizuje tak i naši práci s mládeží.

Basketbal děláme na té nejvyšší republikové
úrovni. Dětem se věnují trenéři s nejvyšším
trenérským vzděláním, kteří jsou si vědomi, že
cesta vzhůru vede přes důraz na všestrannost,
zdraví a v neposlední řadě také na studijní
výsledky.

Pořádáme nábor chlapců ročníku 2005 a ml.

místo:
TJ Sokol Pražský, Žitná 42,
Praha 2, 12000

webové stránky:
spbasket.cz

kontakt:
Mgr. Milan Horák,
milan.horak@sportovnitrenink.cz,
724675470

DOTAZY

IMPULSY TRENÉRŮ MLÁDEŽE

Děkujeme za pozornost